बाल संस्कार केन्द्र पाठ्यक्रम जून, 2022

सदगुरु को पाना, यह तो सौभाग्य है लेकिन उनमें श्रद्धा टिकी रहना, यह तो परम सौभाग्य है। कभी-कभार तो नजदीक रहने से उनमें देहाध्यास दिखेगा, श्रद्धा डगमगायेगी, गुरु का शरीर दिखेगा लेकिन शरीर होते हुए भी वे शरीर आत्मा है इस प्रकार का भाव दृढ़ होगा तब श्रद्धा टिकेगी नहीं तो अपनी मति-गति के अनुसार गुरु के व्यवहार को तौलेगा। जब रजोगुण होगा तो गुरु को कुछ सोचेगा कि 'ये तो ऐसे हैं।' सत्वगुण होगा तो लगेगा 'देव है, ब्रह्म है।'

।। पहला सत्र ।।

१. सत्र की शुरुआत

(केन्द्र शिक्षक ये प्रयोग केन्द्र में अवश्य करवायें ।)

(क) कूदना (ख) 'ॐ कार' गुंजन (ग) मंत्रोच्चारण (घ) गुरु-प्रार्थना (ङ) प्राणायाम (च) चमत्कारिक ॐकार प्रयोग (१० बार) व त्राटक (५ मिनट) करवायें । ये दोनों प्रयोग पूज्य बापूजी के श्रीविग्रह को निहारते हुए करवायें ।

(छ) सामूहिक जप (११ बार)

२. सुविचार : सत्संग क्रूरता की जगह पर प्रेम प्रकटा देता है ।

- ऋषि प्रसाद, फरवरी २०१९

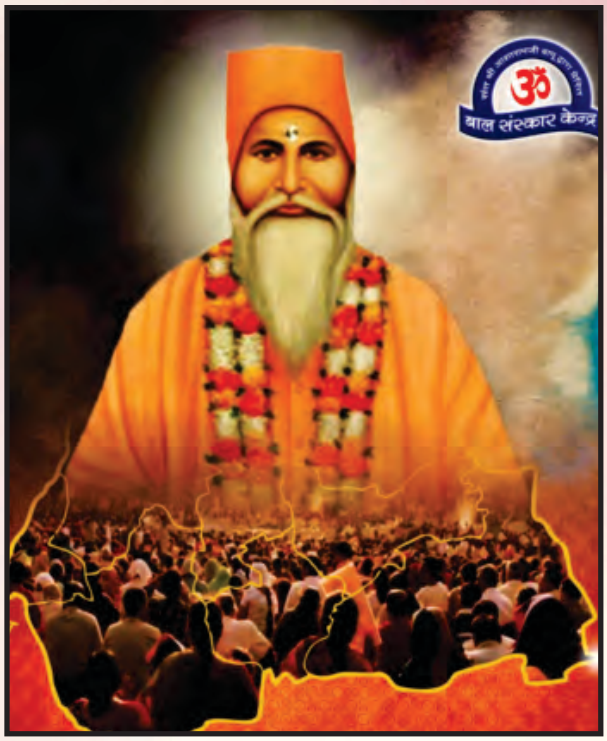
३. आओ सुनें कहानी :

सेवाभाव ने घर में प्रकटाये महान संत

(संत टेऊँरामजी पुण्यतिथि : ४ जून)

सिंध प्रदेश के हैदराबाद जिले में सिंधु नदी के तट पर बसे खंडू गाँव में भक्त चेलारामजी रहते थे । वे संतसेवी थे

कि कहीं भी किन्हीं सत्पुरुष, महात्मा को देखते तो उनको अपने घर में ले जाते और प्रेमपूर्वक भोजनादि से संतुष्ट करके ही उन्हें विदा करते। उनके घर में नियमित रुप से कथा-कीर्तन होता रहता था।



चेलारामजी कि पत्नी कृष्णा देवी भी भक्ति और सेवा में पति से कम नही थीं।

एक बार एक संत-मंडली खंडू में आयी। भक्तजी संतों को घर लेकर आये और श्रद्धापूर्वक उनका भलीभाँति आदर-सत्कार किया। चेलारामजी की प्रार्थना पर सत्संग का आयोजन हुआ। संत्सग-कीर्तन करते हुए वे संतपुरुष भगवत्प्रेम में, अपने स्वरुप की मस्ती में इतने तो तन्मय हो गये कि उनका दर्शन करने आये लोग भी अपने शरीर की सुध-बुध भूलकर कीर्तन में तल्लीन हो गये।

कृष्णा देवी भी आनंदमग्न हो गयीं। वे मन-ही-मन भगवान से प्रार्थना करने लगीं कि 'हे प्रभो ! इन सत्पुरुषों

जैसे योगी महात्मा मेरे घर में पुत्ररूप में अवतरित हों ।' सत्संग पूरा हुआ । चेलारामजी व कृष्णा देवी की सेवा से संतुष्ट हुए उन महात्माओं ने उनसे कुछ माँगने को कहा । तब कृष्णा देवी ने मन की बात संतों के श्रीचरणों में निवेदित की ।

महात्माओं ने उन्हें आशीर्वाद देते हुए कहा : "जो संतों की सेवा व सत्संग का श्रवण-मनन करते हैं, दूसरों तक सत्संग पहुँचाने में निमित्त बनते हैं ऐसे पुण्यात्मा भक्तों पर भगवान विशेष प्रसन्न रहते हैं और उनकी शुभेच्छाओं की पूर्ति भी करते है । आपके शुभ कर्म ही आपके घर में एक दिव्यात्मा के रूप में अवतरित होंगे ।" सतों ने कृष्णा देवी को कुछ साधना-विधि बतायी ।

कृष्णा देवी ने चालीस दिन का व्रत, अनुष्ठान प्रारम्भ किया । वे अपना अधिकांश समय सत्शास्त्र-अध्ययन, महापुरुषों के वचनों का चिंतन-मनन, परमात्म-ध्यान आदि मे लगाने लगीं । अनुष्ठान की अंतिम रात्रि को ईश्वर ने कृष्णा देवी को स्वप्न मे कहा : 'हे कल्याणी ! मैं तुम्हारी तपस्या से प्रसन्न हूँ । तुम्हारा संकल्प शीघ्र ही पूर्ण होगा ।'

यह सुनकर कृष्णा देवी की प्रसन्नता का ठिकाना न रहा।

समय पाकर उन्हें पुत्ररत्न की प्राप्ति हुई। बालक को एक तरफ जहाँ माता-पिता से उत्तम संस्कार मिले, वहीं दूसरी तरफ सदगुरु आसूरामजी का कृपा-प्रसाद मिला और आगे चलकर ये संत टेऊँरामजी के नाम से प्रसिद्ध हो गये। सद्गुरुकृपा से उन्हें जो मिला उसका वर्णन करते हुए वे कहते हैं :

जो कुछ दीसै[१] सोई है प्रभु,
उस बिन और न कोई है।
नाम -रूप यह जगत बना जो,
वासुदेव भी वोही है॥
अस्ति[२] भाति[३] प्रिय[४] रूप जो ,
सत् चित् आनंद सोई है।
कह टेऊँ गुरु भ्रम मिटाया,
जहँ देखूँ तहँ ओई[५] है॥

१. दिख रहा २. सदा विद्यमान, शाश्वत अस्तित्व ३. ज्ञानस्वरूप ४. आनंदस्वरूप ५. वही (परमात्मा)

- ऋषि प्रसाद, मई २०१९

❊ प्रश्नोत्तरी : १. चेलारामजी कौन-से नदी के तट पर रहते थे ?

२. संत टेऊँरामजी के माता-पिता का नाम क्या था ?

३. महात्माओं ने कृष्णादेवी को आशीर्वाद देते हुए क्या कहा ?

४. किसका कृपा-प्रसाद पाकर टेऊँरामजी संत टेऊँरामजी बनें ?

पर्यावरण-घातक वृक्ष हटायें आरोग्य, समृद्धि व पुण्य प्रदायक वृक्ष लगायें

(विश्व पर्यावरण दिवस : ५ जून)

- पूज्य बापूजी

वास्तव में प्रकृति और आप एक-दूसरे से जुड़े हैं । आप जो श्वास छोड़ते हैं वह आप लेते हैं। आपके भाई-बंधु हैं वनस्पतियाँ ।

हम १ दिन में लगभग १-१.५ किलो भोजन करते हैं, २-३ लीटर पानी पीते हैं लेकिन २१६०० श्वास लेते हैं । उसमें ११ हजार लीटर हवा लेते-छोडते हैं, जिससे हमें लगभग १० किलो भोजन को बल मिलता है। अब वह वायु

जितनी गंदी (प्रदूषित) होती है, उतना ही लोगों का (वायुरुपी) भोजन कमजोर होता है तो स्वास्थ्य भी कमजोर होता है । अब 'गंदी वायु, गंदी वायु...' कह के चिल्लायें इससे काम नहीं चलता । वायु को गंदा न होने दें तो वह अच्छी बात है । अतः नीम, पीपल, आँवला, तुलसी, वटवृक्ष और दूसरे जो भी पेड़ हितकारी हैं वे लगाओ और हानिकारक पेड़ - नीलगिरी, अंग्रेजी बबूल व गाजर-घास हटाओ ।

पीपल से मिलती आरोग्यता, सात्विकता व होती बुद्धिवृद्धि

पीपल सात्त्विक वृक्ष है । पीपल देव की पूजा से लाभ होता है, उनकी सात्त्विक तरंगें मिलती हैं । हम भी बचपन में पीपल की पूजा करते थे । इसके पत्तों को छूकर आनेवाली हवा चौबीसों घंटे आह्लाद और आरोग्य प्रदान करती है । बिना नहाये पीपल को स्पर्श करते हैं तो नहाने जितनी सात्त्विकता, सज्जनता चित्त में आ जाती है और नहा-धोकर अगर स्पर्श करते हैं तो दुगुनी आती है । बालकों के लिए पीपल का स्पर्श बुद्धिवर्धक है । बालकों को इसका विशेषरूप से लाभ लेना चाहिए । रविवार को पीपल का

स्पर्श न करें। पीपल के वृक्ष से प्राप्त होनेवाला ऋण आयन, धन ऊर्जा स्वास्थयप्रद हैं। अतः पीपल के पेड़ खूब लगाओ। अगर पीपल घर या सोसायटी की पश्चिम दिशा में हो तो अनेक गुना लाभकारी है।

- ऋषि प्रसाद, मई २०१९

४. भजन-संध्या : भक्ति का दान हमें दे दो...

https://youtu.be/4LBa_ZJPuFQ

५. उन्नति की उड़ान :

सत्संग से मिलते दोनो रस, फिर जीवन न रहेगा नीरस

- पूज्य बापूजी

सत्संग से क्या फायदा होता है ? सत्संग में 'सबमें एक, एक में सब' देखने का नजरिया मिलता है। जब सब में रब को देखते हो तो रब के नाते सब तुम्हें अपने लगेंगे। अपने लोगों को सुखी देखकर प्रसन्नता होगी। सुखियों को देखकर प्रसन्नता होगी कि नहीं होगी ? होगी। अपने लोग दुःखी हैं तो उनको देखकर हृदय द्रवित होगा कि नहीं होगा ? होगा। सत्संग से सबके प्रति अपनत्व होता है तो सुखी के प्रति प्रसन्नता आयेगी, दुःखी के प्रति द्रवीभूत होगें। तो

आपके हृदय में द्रवीभूतता का रस आयेगा, प्रसन्नता का रस आयेगा, आपके जीवन से नीरसता क्षीण हो जायेगी ।

- लोक कल्याण सेतु, अप्रैल २०१५

६. साखी/प्राणवान पंक्ति :

क. सहजो गुरु दीपक दियौ, देख्यौ आतमरूप ।
तिमिर गयौ चाँदन भयौ, पायौ परघट भूप ॥

अर्थ : 'सद्गुरुदेव ने ऐसा ज्ञान का दिपक दिया है, जिससे मुझे अपने आत्मस्वरुप का बोध हो गया, मैंने अपने-आपको जान लिया । मेरा अज्ञान-अंधकार चला गया और ज्ञान की चाँदनी फैल गयी है। उस ज्ञान-प्रकाश से मैंने जान लिया कि परमात्मा तो पहले से ही प्रकट है, विद्यमान है ।'

ख. दुलन गुरु तें बिषै बस, कपट करहिं जे लोग ।
निर्फल तिनकी सेव है, निर्फल तिनका जोग ॥

अर्थ : 'जो लोग गुरु से किसी कामना के कारण कपट करते है, उनकी सेवा निष्फल है, उनका साधन, भजन, योग- सब निष्फल है ।'

७. गतिविधि : विश्व पर्यावरण दिवस !

शिक्षक बाल संस्कार में बच्चों से वृक्षारोपण अभियान

करवायें । बच्चों को आश्रम में या किसी नजदीकी मंदिर पर ले जाकर पौधों का रोपण करवायें । (तुलसी, आँवला, पीपल, बड़, नीम के पेड़ लगायें । इसके पौधें पहले से ही तैयार करके रखें । इसके बारें में बच्चों को पहले से ही सूचित करें ।)

बच्चों को घर पर भी कम-से-कम एक पौधा लगाने के लिए प्रेरित करें ।

८. वीडियो सत्संग : आखिर क्यों करना पड़ा तरबूज का खेती (संत टेऊँरामजी पुण्यतिथि विशेष)

https://youtu.be/XErCpIslZXI

९. गृहकार्य : १. 'हमारे जीवन में वृक्ष क्यों जरूरी है' इस वाक्य पर अपने शब्दों में निबंध लिखकर लायें ।

२. विश्व पर्यावरण दिवस के दिन अपने घर में कम-से-कम एक पौधा लगायें । और उसकी फोटो-वीडियो अपने बाल संस्कार के शिक्षक को भेजें ।

१०. ज्ञान का चुटकुला : सुनील : "मैंनेजर साहब मुझे लोन चाहिए ।"

बैंक मैंनेजर : "बैंक में खाता है ?"

सुनील : "अभी तो घर पर ही खाता हूँ, लोन दे दोगे तो बैंक में खा लिया करूँगा ।"

सीख : कभी भी किसी से बातचीत करते समय अपने विवेक का सदुपयोग करते हुए, विषय से संबंधित ही प्रत्युत्तर देना चाहिए ।

११. पहेली :

चेलाराम जी पिता थे जिनके, कृष्णा देवी माँ का नाम ।
आसूरामजी गुरु मिले, सिंध के वो कौन है संत महान ॥

(उत्तर : संत टेऊँरामजी)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :

(क) प्रयोग और लाभ : पैरों के पंजों का व्यायाम

प्रारंभिक स्थिति में बैठकर दोनों पैरों के पंजों को जितना हो सके धीरे-धीरे सामने की ओर तानें, फिर उन्हें पीछे की ओर मोड़ें । ऐसा १० बार करें ।

*** टखनों के व्यायाम**

विधि : १. प्रारम्भिक स्थिति में बैठें । अब अपने दायें पैर के पंजे को एड़ी (टखनों) से घड़ी की सूइयों की दिशा में एवं उससे विपरीत दिशा में घुमायें । फिर दूसरे पैर से भी

इसी प्रकार करें ।

इस समय ध्यान एड़ी पर केन्द्रित रखें और ऐसा अनुभव करें कि आपके अँगूठे और उँगली के बीच एक पेंसिल रखी है, उससे आप एक गोल घेरा बना रहे हैं ।

फिर दोनों पैरों के पंजों को एक साथ में रखते हुए इसी प्रकार करें ।

विधि : २. प्रारंभिक स्थिति में बैठें फिर बायें पैर को घुटने से मोड़कर टखने को दाहिने पैर की जंघा पर रखें और बायाँ हाथ बायें घुटने पर रखें ।

अब दायें हाथ से बायें पैर की उँगलियों को पकड़कर बायें पैर को टखने से घड़ी के काँटों की दिशा में एवं विपरीत दिशा में १० बार गोलाकार में घुमायें । बायें पैर के टखने पर मन को एकाग्र करें । यही क्रिया दूसरे पैर से भी करें ।

- 'बाल संस्कार कैसे चलायें' साहित्य से

१३. संस्कृति सुवास :

तिलक : बुद्धिबल व सत्वबलवर्धक

ललाट पर दो भौहों के बीच विचारशक्ति का केंद्र है

जिसे योगी लोग 'आज्ञा शक्ति का केंद्र' कहते हैं। इसे **'शिवनेत्र'** अर्थात् कल्याणकारी विचारों का केंद्र भी कहते हैं। वहाँ पर चंदन का तिलक या सिंदूर आदि का तिलक विचारशक्ति को, आज्ञाशक्ति को विकसित करता है। इसलिए हिंदू धर्म में कोई भी शुभ कर्म करते समय ललाट पर तिलक किया जाता है। पूज्यपाद संत श्री आशारामजी बापू को चदंन का तिलक लगाकर सत्संग करते हुए लाखों-करोडों लोगों ने देखा है। ऋषियों ने भाव-प्रधान, श्रद्धा-प्रधान केंद्रों में रहनेवाली महिलाओं की समझदारी बढ़ाने के उद्देश्य से तिलक की परंपरा शुरु की। अधिकांश महिलाओं का मन स्वाधिष्ठान और मणिपुर केन्द्र में रहता है। इन केंद्रों में भय, भाव और कल्पनाओं की अधिकता रहती है। इन भावनाओं तथा कल्पनाओं में महिलाएँ बह न जायें, उनका शिवनेत्र, विचारशक्ति का केंद्र विकसित हो इस उद्देश्य से ऋषियों ने महिलाओं के लिए सतत तिलक करने की व्यवस्था

की है जिससे उनको ये लाभ मिलें । गार्गी, शाण्डिली, अनसूया तथा और भी कई महान नारियाँ इस हिन्दूधर्म में प्रकट हुईं । महान वीरों को, महान पुरुषों को, पुरुषों को, महान विचारकों को तथा परमात्मा का दर्शन करवाने का सामर्थ्य रखनेवाले संतों को जन्म देनेवाली मातृशक्ति को आज हिन्दूस्तान के कुछ स्कूलों में तिलक करने पर टोका जाता है । इस प्रकार के जुल्म हिन्दूस्तानी कब तक सहते रहेंगे ? इस प्रकार के षड्यंत्रों के शिकार हिन्दूस्तानी कब तक बनते रहेंगे ?

- 'बाल संस्कार' साहित्य से

१४. क्या करें, क्या न करें ?

❊ जो सिर पर पगड़ी या टोपी रख के, दक्षिण की ओर मुख करके अथवा जूते पहनकर भोजन करता है, उसका वह सारा भोजन आसुरी समझना चाहिए ।

❊ मल-मूत्र त्याग ने व रास्ता चलने के बाद तथा स्वाध्याय व भोजन के पहले पैर धो लेने चाहिए । भीगे पैर भोजन तो करे परंतु शयन न करे । भीगे पैर भोजन करनेवाला मनुष्य लबें समय तक जीवन धारण करता है ।

* परोसे हुए अन्न की निंदा नहीं करनी चाहिए। मौन होकर एकाग्र चित्त से भोजन करना चाहिए। भोजनकाल में यह अन्न पचेगा या नहीं, इस प्रकार की शंका नहीं करनी चाहिए। भोजन के बाद मन-ही-मन अग्नि का ध्यान करना चाहिए। भोजन के अंत में दही नहीं मट्ठा पीना चाहिए तथा एक हाथ से दाहिने पैर के अँगूठे पर जल डाले फिर जल से आँख, नाक, कान व नाभि को स्पर्श करें।

- 'क्या करें, क्या न करें' साहित्य से

१५. खेल : संतुलन बनायें रखें...

१०-१२ बच्चों को एक पंक्ति में खड़ा करें और उनको एक पानी का भरा हुआ लोटा/गिलास दें, जो उन्हें अपने सिर पर रखकर एक निश्चित सीमा तक पहुँचकर दुबारा वहीं से मुड़कर पीछे अपने मूल स्थान तक आना है। जो बच्चा भरे हुए पानी के ग्लास सहित प्रथम पहुँचेगा वह विजेता होगा।

१६. पूज्य बापूजी की जीवनी : योगलीला

तीन वर्ष के ही आसुमल बड़े भाई के साथ स्कूल में जाने लगे।

गुरुजी : "पिछले दिन कंठस्थ करने को दी गयी कविता गाकर सुनाओ।"

आसुमल : "गुरुजी ! मुझे यह कविता कंठस्थ है। मैं सुनाता हूँ ।

पाठ पहेरी घड्य पासे गयो,थ्यो गुरगुलो गिरनार में ओतांइ आयो...।"

आसुमल ने पूरी कविता गाकर सुना दी ।

सन् १९४७ में काल के क्रूर पंजों में पिसकर भारत दो खण्डों में विभाजत हुआ ।

सैंतालीस में देश विभाजन,

पाक में छोडा भू-पशू औ'धन।

भारत अहमदाबाद में आये, मणिनगर में शिक्षा पाये॥

विभाजन के बाद थाउमलजी अपने परिवार सहित अहमदाबाद के मणिनगर क्षेत्र में आकर रहने लगे ।

आसुमल को विद्यालय में पढ़ने को भेजा । छः वर्ष के आसुमल पढ़ने में बड़े ही तेजस्वी निकले ।

(आगे की कहानी अगले सप्ताह में)

१७. सत्र का समापन

(क) आरती : आरती का ट्रेक चलायें। आरती करते समय बच्चों को दोनों हाथों का दीया बनाकर (दीपक की भावना करें) आरती करने को कहें।

(ख) भोग : भोजन के पहले और प्रसाद बाँटने से पहले सभी बच्चे और केन्द्र शिक्षक भी ये श्री आशारामायण के पाठ का आनंददायी प्रयोग जरूर करें। श्री आशारामायण की एक पंक्ति एक बच्चा बोले, अगला बच्चा दूसरी पंक्ति बोले, इस प्रकार बारी-बारी से बोलते जायें अथवा तो सामूहिक ही सभी एक साथ पाठ करें और फिर एक साथ हास्य प्रयोग करते हुए 'नमः पार्वती पतये हर हर महादेव' का जयकारा लगायें। कभी सद्गुरुदेव की जय बोलें। इससे आनंद तो आयेगा ही साथ ही चित भी। भगवत्म्य और भोजन भी प्रसाद हो जायेगा।

(ग) शशकासन : शशकासन करते समय पूज्य बापूजी के श्रीचरणों में प्रणाम करने की भावना करने को कहें।

(घ) प्रार्थना : 'हे भगवान ! हम सबको सद्बुद्धि दो,

शक्ति दो, निरोगता दो । ताकि हम सब अपने-अपने कर्तव्य का पालन करें और सुखी रहें ।'

ङ) 'श्री आशारामायण पाठ' की अलग-अलग पंक्तियाँ : पंक्तियाँ बुलवायें और हास्य प्रयोग करवायें ।

(च) प्रसाद वितरण ।

***

भगवान के प्रति यदि अनन्य भक्ति है तो फिर दुःख मिलने पर भी दुःख नहीं होगा क्योंकि देनेवाले हाथ सुंदर हैं । भक्त को यदि दुःख भी मिलते हैं तो सोचता है कि भगवान ने मेरे पाप मिटाने के लिए ही दुःख दिये हैं । जैसे - गोपियाँ, भीष्म, सुदामा आदि ।

अगर किसी सुकृति भक्त ने भगवान का भजनादि किया और उसे प्रमोशन या संसार की कोई सुख-सुविधा मिल गयी तो उसे भी वह भगवान का ही प्रसाद मानता है । भगवान कहते हैं : उदाराः सर्व एवैते । वे सब उदार हैं जो मुझसे जरा-सा पा लेते हैं तो अपने सहित सब कुछ मेरा मान लेते हैं ।

- पूज्य बापूजी

॥ दूसरा सत्र ॥

१. सत्र की शुरुआत

(केन्द्र शिक्षक ये प्रयोग केन्द्र में अवश्य करवायें।)

(क) कूदना (ख) 'ॐ कार' गुंजन (ग) मंत्रोच्चारण (घ) गुरु-प्रार्थना (ङ) प्राणायाम (च) चमत्कारिक ॐकार प्रयोग (१० बार) व त्राटक (५ मिनट) करवायें। ये दोनों प्रयोग पूज्य बापूजी के श्रीविग्रह को निहारते हुए करवायें।

(छ) सामूहिक जप (११ बार)

२. सुविचार : ज्यों ही सद्‌गुणों में प्रीति बढ़ेगी, त्यों ही दुर्गुण अपने आप निकलते जायेंगे।

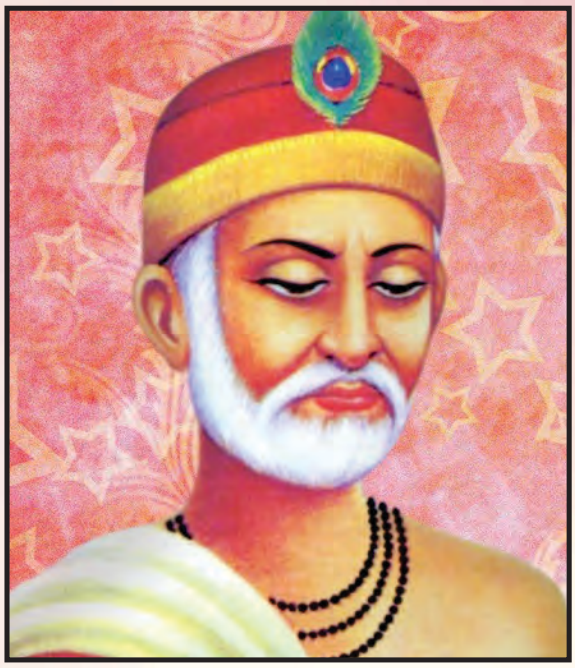
- ऋषि प्रसाद, जुलाई २०१५

३. आओ सुनें कहानी :

जो कुछ किया सो हरि किया, भया कबीर कबीर
(कबीरजी जयंती : १४ जून)

संत कबीरजी सार सत्य कहते थे, इससे उनकी प्रसिद्धि बढ़ने लगी। एक बार कुछ लोगों ने सोचा कि 'इनकी बेइज्जती हो, ऐसा कुछ करें।' धर्म के कुछ ठेकेदारों ने लोगो में फैला

दिया कि 'संत कबीरजी के यहाँ भंडारा है।' कासी तो साधु-संत, ब्राह्मणों की नगरी है। साधुओं की भीड़ शुरु हो गयी। कबीरजी ने पूछाः "इतने सारे संत ?"



बोले : "आपके यहाँ भंडारा है- ऐसा प्रचार हुआ है इसलिए साधु आये हैं।"

कबीरजी समझ गये कि किसीकी शरारत है। परंतु 'साधु आये हैं, घर में आटा-दाल नहीं है, कर्ज पर मिलता नहीं है, फिर भी मुझे कुछ तो करना चाहिए।' ऐसा विचार करके पत्नी लोई और पुत्र कमाल को आगंतुकों के बैठने की व्यवस्था करने के लिए कहा। फिर आसपास के पंडाल लगानेवालों को कह गये कि "साधु आयेंगे, तो करो, पंगत लगेगी तब लगेगी।"

कबीरजी जुगाड़ करने गये सीधे-सामान का पर कुछ हुआ नहीं। वे चले गये जंगल में। 'जिन्होंने बदनामी की योजना बनायी है उनको सत्ता देनेवाला तू और जो भंडारा

खाने को आये उनको सत्ता देनेवाली भी तू, मैं कर्जा लेने गया तो 'ना' बोलनेवाले को सत्ता देनेवाले भी तू...तेरी मर्जी पूरण हो ! अब तू ही बता मैं क्या करूँ ?...' ऐसे करते-करते वे परमात्मा में शांत हो गये, व्यथित नहीं हुए। भोजन का समय हुआ।

कर्तुं शक्यं अकर्तुं शक्यं अन्यथा कर्तुं शक्यम् ।[१]

वह हृदयेश्वर जो अपने हृदय में है, वही सभीके हृदय में है और प्रकृति की गहराई में भी है। जैसे सत्ता देकर वह तुम्हारे शरीर तो चलाता है, वैसे ही सूरज, चंदा, पक्षियों में भी सत्ता उसीकी है। उसको इतने-इतने जीव बनाने में कोई रोक-टोक नहीं तो एक कबीर का रुप बनाने में उसको क्या देर लगती है !

कबीरजी का रुप बनाकर वह गया और बैठे हुए लोगों को बोला : "आज सीधा-सामान आये ऐसा नहीं है। सारे भोजनालयों का जो भोजन था, मिष्टान्न था, मँगवा लिया है।"

सबने भोजन किया। अब असली कबीर तो वहाँ बैठे हैं और महा असली कबीर (परमात्मा) लोई के पास गये, बोले : "तुम भी खा लो।"

लोई : "आप भोजन करिये नाथ ! आप खाओगे तभी मैं खाऊँगी । मैं तो पतिव्रता हूँ ।"

कबीरजी ने थोड़ा खाया फिर बोले : "तुम भोजन कर लो, मैं जरा भोजनालयवालों को पैसे दे आता हूँ ।"

लोई ने देखा कि 'इतने लोगो को भोजन कराया फिर भी खूटा नहीं,सब सामग्रियाँ पड़ी हैं । आज तो नाथ ने चमत्कार दिखा दिया । वैसे तो उधार गेहुँ नहीं मिलता था और आज इतना सारा दिया है,अब कैसे चुकायेंगे ?'

जो कबीर बन के आये थे वे तो लोई से विदा ले के चले गये । उधर कबीरजी को हुआ कि 'ढाई-तीन बज गये।अब जायें, देखें कि साधु-संतो ने खाया कि नहीं ? गालियाँ देते हैं, क्या करते हैं ? सुन लूँगा ।' उन्होंने चदरिया ओढ़ ली थी, जिससे कोई पहचाने नहीं ।

वे अपने घर की ओर आये तो देखा कि रास्ते में लोग आपस में कह रहे हैं : 'वाह भाई ! बोलते हैं कि संत आपस में कह रहे हैं पर कैसा भंडारा था ! ऊपर से ४-४ लड्डू दोने में !'

कोई बोले : 'अरे मेरे को मालपुए मिले।'

कोई बोले : 'मेरे को दक्षिणा मिली। जय कबीर !...वाह कबीर !...'

कबीरजी सीधे लोई के पास आये। पूछा कि "क्या हुआ ? मुझे तो बड़ी भूख लगी है।..."

"गजब करते हो आप ! अभी तो मेरे को कहा कि "हम पैसे चुकाने जाते हैं।" मैंने आग्रह किया तो आपने मेरे सामने थोड़ा-सा खाया और डकार दी। इतने भूखे कैसे ? लीजिये, खा लीजिये।"

"मैं तो अभी-अभी आया हूँ !"

"आप तो पैसे देने गये थे न ? और पतिदेव ! इतना सारा सामान उधार कैसे मिला और पैसे कहाँ से चुका के आये ?"

"उधार सामान ?"

"यह भंडारा हुआ और आपने ही सबको खिलाया।"

"मैं तो जंगल में बैठा था, मैंने उसको बोला कि 'तेरी मर्जी पूरण हो !' यह सारा उसीका खेल है, वही दूसरा कबीर बन के आया था पगली !"

कबीरजी ने साखी बनायी :

ना कछु किया न कर सका...

मेरे पास कुछ था नहीं और कर भी नहीं सकता था।

न करने योग्य शरीर।

इस उम्र में यह शरीर इतना बड़ा भंडारा कर सके, इतने लोगों को परोस सके यह भी ताकत नहीं थी।

जो कछु किया सो हरि किया, भया कबीर कबीर।

जो कुछ भी किया, हरि ने किया और हो रहा है कि 'कबीर ने भंडारा किया...।' कैसा है वह प्रभु ! प्रभु ! तेरी जय हो !

- ऋषि प्रसाद, मई २०१९

*** प्रश्नोत्तरी :** १. कबीरजी की प्रसिद्धी क्यों बढ़ रही थी ?

२. कबीरजी के भंडारे की व्यवस्था किसने की ?

४. भजन-संध्या : संत-मिलन को जाइये...

https://youtu.be/9qcss8LevV0

५. उन्नति की उड़ान :

हे विद्यार्थी ! सोचिये,आप किधर जा रहे हैं ?

यदि आपने माता-पिता व गुरु का डर तथा श्रद्धा खो दी है; यदि आपको दिन में २ से ४ बार बदलने के लिए फैशनेबल कपड़े, अलंकार चाहिए; रोज सिनेमा, होटल, नशा तथा मित्रों के स्वागत के लिए पैसे चाहिए; माता-पिता तथा घरवाले अपना पेट काटकर आपको पैसे देते हो, इससे यदि आपको मतलब नहीं है तो विचारिये कि आप किधर जा रहे है ?

यदि चाम, बाल और वस्त्र-इन्हीं को सँवारने में आपका अधिक समय चला जाता है; यदि आपको शील, सभ्यता, गुरु-श्रद्धा, सौम्यता एवं गम्भीरता से कोई मतलब नहीं तो सोचें, आप किधर जा रहे है ?

पाश्चात्य पढ़ाई पढ़कर कहीं आप यह तो नहीं मानने लगे हैं कि हम (मनुष्य) बंदरों की संतान हैं और हमारा प्रथम पूर्व प्राणी अमीबा नामक एक कोषीय जंतु है ? यह विद्या नहीं है, अविद्या है। यह विद्या मनुष्य को क्लर्क बना सकती है,'सत्य मानव'नहीं। फिर भी इस विद्या का आपको इतना अभिमान है कि आप अन्य सबको मूर्ख मानते हैं तो सोचिये, आप किधर जा रहे हैं ?

- लोक कल्याण सेतु, अप्रैल २०१५

६. साखी :

क. परनिंदा महापापं परनिन्दा महाभयम्।
परनिन्दा महद्दुःखं न तस्याः पातकं परम्॥

अर्थ : परनिंदा से बड़ा कोई पाप नहीं है। और पाप हो जाने पर प्रायश्चित करने से माफ हो जाता है लेकिन परनिंदा तो जानबूझकर की है, उसका कोई प्रायश्चित नहीं है।

ख. ज्ञान समागम प्रेम सुख, दया भक्ति विश्वास।
गुरु सेवा ते पाइये, सतगुरु शब्द निवास॥

अर्थ : 'गुरुसेवा से सहज ही ज्ञान, प्रेम, दया, भक्ति, विश्वास की वृद्धि होती है और शिष्य सद्गुरु के उपदेश को आत्मसात् करने की शक्ति पा लेते है।'

७. गतिविधि : शिक्षक बाल संस्कार में संतों की फोटो दिखाये और बच्चों को उनके नाम पूछें। कौन-से संत किसके लिए प्रसिद्ध हुए वो भी बतायें।

८. वीडियो सत्संग : gV H$~raOr O`Vr {def gËgJ
https://youtu.be/rKKpKyzmkqY

९. गृहकार्य : जैसे संत कबीर जी के जीवन में भगवान ने

चमत्कार किया वैसे ही पूज्य बापूजी के जीवन का कोई भी एक प्रसंग अपनी नोटबुक में लिखकर लायें ।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

संदीप : "कोई ऐसा तरीका बताओ कि मैं खाऊँ-पिऊँ पर मेरा उपवास ना टूटे ।"

राजीव : "लोगों के लात-घूँसे खाओ और अपना गुस्सा पी लो । आपका सब-कुछ टूटेगा, पर उपवास नहीं ।"

सीख : किसी को भी ऐसी सलाह नहीं देनी चाहिए कि वह परेशान हो या दिक्कत में पड़े ।

११. पहेली :

१. रामानंद के शिष्य महान, पत्नी का था लोई नाम ।
जिनके कारज हरि किये, कौन थे ऐसे संत महान ॥

(उत्तर : संत कबीरजी)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :

(क) प्रयोग और लाभ :

घुटनों के व्यायाम

विधि : १. प्रारम्भिक स्थिति में बैठें तथा घुटने पर ध्यान केंद्रित करें ।

बायें घुटने के नीचे दोनों हाथों की उँगलियाँ आपस में फँसाकर रखें, फिर बायें पैर को घुटने से मोड़कर जंघा को छाती से सटा लें। सीना तना हुआ रखें।

अब घुटने के नीचे के पैर के हिस्से को घड़ी के काँटों की दिशा में तथा विपरीत दिशा में १०-१० बार गोलाकार घुमायें। अब प्रारम्भिक स्थिति में वापस आ जायें और दूसरे पैर से भी यही क्रिया करें।

विधि : २. प्रारंभिक स्थिति में बैठें तथा कूल्हे (नितंब) और घुटने पर ध्यान केंद्रित करें।

दाहिने घुटने के नीचे दोनों हाथों की उँगलियों को आपस में फँसाकर रखें, फिर दायें पैर को घुटने से मोड़कर छाती से सटा लें, एड़ी कूल्हों के करीब आ जाय। सीना तानकर रखें।

अब दाहिने पैर को आगे फैलायें और मोड़ें, ऐसा १० बार करें। पैर को जमीन से स्पर्श न होने दें। फिर बायें पैर से भी ऐसा ही दस बार कीजिये।

विधि : ३. सर्वप्रथम पूर्व अथवा पश्चिम दिशा की ओर मुख करके खड़े रहें।

दोनों पैर अत्यंत पास भी न रखें और अत्यंत दूर भी न रखें । अब दोनों पैरों के पंजों को उत्तर-दक्षिण दिशा की ओर रखें । हाथ ऊपर आकाश की ओर सीधे रखें और धीरे-धीरे बैठते जायें ।

अत्यंत दर्द होता हो फिर भी नीचे बैठना जितना संभव हो उतना बैठने का प्रयत्न जरूर करें किंतु एकदम नीचे न बैठ जायें । फिर धीरे-धीरे खड़े हों । इस प्रकार सात-आठ बार नीचे बैठने और फिर खड़े होने का प्रयत्न करें ।

लाभ : जोड़ों के वात में जिसे अंग्रेजी में 'ऑस्टिओ-आर्थराइटिस' कहते हैं उसमें यह कसरत लाभदायक है । रेती का सेंक, गरम कपड़े का सेंक, हॉट वॉटर बैग का सेंक इसमें लाभप्रद है ।

सावधानी : जोड़ों के दर्दवाले मरीज को कभी भी किसी योग्य वैद्य की सलाह के बिना तेल की मालिश नहीं करनी-करवानी चाहिए क्योंकि यदि जठराग्नि बिगड़ी हुई हो, कच्चा आम शरीर के किसी भाग में जमा हो, ऐसी स्थिति में तेल की मालिश करने से हानि होती है ।

- 'बाल संस्कार कैसे चलायें' साहित्य से

१३. संस्कृति सुवास : स्वस्तिक

स्वस्तिक शब्द मूलभूत सु+अस धातु से बना है। 'सु' का अर्थ है अच्छा, कल्याणकारी, मंगलमय और 'अस' का अर्थ है अस्तित्व, सत्ता का अर्थात् कल्याण की सत्ता और उसका प्रतीक है स्वस्तिक।

किसी भी मंगलकार्य में 'स्वस्तिमंत्र' बोलकर कार्य की शुभ शुरुआत की जाती है।

स्वस्ति न इंद्रो वृद्धश्रवाः स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः।
स्वस्ति नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु ॥

'महान कीर्तिवाले इन्द्र हमारा कल्याण करो, विश्व के ज्ञानस्वरुप पूषादेव हमारा कल्याण करो। जिसका हथियार अटूट है ऐसे गरुड़ भगवान हमारा मंगल करो। बृहस्पति मंगल करो।

यह आकृति अपने ऋषि-मुनियों ने हजारों वर्ष पूर्व निर्मित की है। एकमेव और अद्वितीय ब्रहा विश्वरुप में फैला, यह

बात स्वस्तिक की खड़ी और आड़ी रेखा स्पष्ट रुप से समझाती है । स्वस्तिक की खड़ी रेखा ज्योतिलिंग का सूचन करती है और आड़ी रेखा विश्व का विस्तार बताती है। स्वस्तिक की चार भुजाएँ यानि भगवान श्रीविष्णु अपने चार हाथों से दिशाओं का पालन करते हैं ।

स्वस्तिक अपना प्राचीन धर्मप्रतीक है । देवताओं की शक्ति और मनुष्य की मंगलमय कामनाएँ इन दोनों के संयुक्त सामर्श्य का प्रतीक यानि स्वस्तिक । स्वस्तिक यह सर्वांगी मंगलमय का प्रतीक है ।

जर्मनी में हिटलर की नाजी पार्टी का निशान स्वस्तिक था । क्रूर हिटलर ने लाखों यहूदियों को मार डाला । वह जब हार गया तब जिन यहूदियों की हत्या की जानेवाली थी वे सब मुक्त हो गये । तमाम यहूदियों का दिल हिटलर और उसकी नाजी पार्टी के लिए तीव्र घृणा से युक्त रहे यह स्वाभाविक है । स्वस्तिक को देखते ही भय के कारण यहूदी की जीवनशक्ति क्षीण होनी चाहिए । इस मनोवैज्ञानिक तथ्य के बाबजूद भी डायमण्ड के प्रयोगों ने बता दिया कि स्वस्तिक का दर्शन यहूदी की भी जीवनशक्ति को बढ़ाता

है । स्वस्तिक का शक्तिवर्धक प्रभाव इतना प्रगाढ़ है ।

अपनी भारतीय संस्कृति की परम्परा के अनुसार विवाह-प्रसंगों, नवजात शिशु की छट्ठी के दिन, दीपावली के दिन, पुस्तक-पूजन में, घर के प्रवेश-द्वार पर, मंदिरों के प्रवेशद्वार पर तथा अच्छे शुभ प्रसंगो में स्वस्तिक का चिह्न कुमकुम से बनाया जाता है एवं भावपूर्वक ईश्वर से प्रार्थना की जाती है कि 'हे प्रभु ! मेरा कार्य निर्विघ्न सफल हो और हमारे घर में जो अन्न, वस्त्र, वैभव आदि आयें वह पवित्र बनें ।'

- 'बाल संस्कार' साहित्य से

१४. क्या करें, क्या न करें ?

❊ पूर्व या उत्तर की ओर मुँह करके हजामत बनवानी चाहिए । इससे आयु की वृद्धि होती है । हजामत बनाकर बिना नहाये रहना आयु की हानि करनेवाला है ।

❊ हाथ-पैर के नाखून नियमितरुप से काटते रहो । नख बढ़े हुए मत रखो ।

❊ अपने कल्याण के इच्छुक व्यक्ति को बुधवार व शुक्रवार के अतिरिक्त अन्य दिनों में बाल नहीं कटवाने चाहिए ।

- 'क्या करें, क्या न करें' साहित्य से

१५. खेल : नींबू चम्मच

१०-१२ बच्चों को एक पंक्ति में खड़ा करें और उनको एक चम्मच और नींबू दें, जो उन्हें चम्मच अपने मुँह में पकड़कर उसके ऊपर नींबू रखके एक निश्चित सीमा तक पहुँचकर दुबारा वहीं से मुड़कर पीछे अपने मूल स्थान तक आना है । जो बच्चा नींबू नीचे बिना गिराये प्रथम पहुँचेगा वह विजेता होगा ।

१६. पूज्य बापूजी की जीवनी : योगलीला

(गतांक से आगे)

"देखा रिसेस में भी आसुमल ध्यानमग्न हो बैठा है !"

"सभी के साथ प्रसन्नचित्त से व्यवहार करता है, इसीलिए हम इसे हँसमुखभाई कहते हैं ।"

बडी विलक्षण स्मरण शक्ति, आसुमल की आसु युक्ति ।

तीव्र बुद्धि एकाग्र नम्रता, त्वरित कार्य औ' सहनशीलता ॥

आसुमल प्रसन्न मुख रहते, शिक्षक हँसमुखभाई कहते,

पिताजी स्कूल जानेवाले आसुमल की जेब बदाम, पिस्ते और काजू से भर दिया करते ।

“ लो भाई लो ! आज तो पिताजी ने मेरी जेब मेवों से ठसाठस भर दी है ।”

“सचमुच, तुम पर तो तेरे पिताजी की अपार कृपा है ।”

“हम सबमें आसुमल सबसे तेजस्वी है, पहला नंबर है ।”

“आसुमल रिसेस के समय भी आंबावाडी में ध्यानमग्न होता है ।”

“एक बार सुना नहीं कि आसुमल को सब कुछ कंठस्थ हो गया ।”

पिस्ता बदाम काजू अखरोटा, भरे जेब खाते भर पेटा ।

बालक की प्रथम गुरु माँ होती है । मँहगीबा आसुमल में बचपन से ही ध्यान-भजन का संस्कार-सिंचन किया करती ।

“बेटा ! आँख खोल । प्रभु ने तुम्हारे लिए प्रसाद भेजा है ।”

दे दे मक्खन-मिश्री कूजा, माँ ने सिखाया ध्यान औ' पूजा ।

(आगे की कहानी अगले सप्ताह में)

१७. सत्र का समापन

(क) आरती : आरती का ट्रेक चलायें । आरती करते समय बच्चों को दोनों हाथों का दीया बनाकर (दीपक की भावना करें) आरती करने को कहें ।

(ख) भोग : भोजन के पहले और प्रसाद बाँटने से पहले सभी बच्चे और केन्द्र शिक्षक भी ये श्री आशारामायण के पाठ का आनंददायी प्रयोग जरूर करें । श्री आशारामायण की एक पंक्ति एक बच्चा बोले, अगला बच्चा दूसरी पंक्ति बोले, इस प्रकार बारी-बारी से बोलते जायें अथवा तो सामूहिक ही सभी एक साथ पाठ करें और फिर एक साथ हास्य प्रयोग करते हुए 'नमः पार्वती पतये हर हर महादेव' का जयकारा लगायें । कभी सद्गुरुदेव की जय बोलें । इससे आनंद तो आयेगा ही साथ ही चित भी । भगवत्स्य और भोजन भी प्रसाद हो जायेगा ।

(ग) शशकासन : शशकासन करते समय पूज्य बापूजी के श्रीचरणों में प्रणाम करने की भावना करने को कहें।

(घ) प्रार्थना : 'हे भगवान ! हम सबको सद्बुद्धि दो, शक्ति दो, निरोगता दो। ताकि हम सब अपने-अपने कर्तव्य का पालन करें और सुखी रहें।'

(च) प्रसाद वितरण।

***

गुरुः परम तीर्थं...

सूर्य दिन में प्रकाश करते हैं,चन्द्रमा रात्रि में प्रकाशित होते हैं और दीपक घर में उजाला करता है तथा सदा घर के अँधेरे का नाश करता है परंतु गुरु अपने शिष्य के हृदय में रात-दिन सदा ही प्रकाश फैलाते रहते हैं। वे शिष्य के सम्पूर्ण अज्ञानमय अंधकार का नाश कर देते हैं। अतएव शिष्यों के लिए गुरु ही परम तीर्थ हैं।

(पद्म पुराण, भूमि खण्ड)

।। तीसरा सत्र ।।

१. सत्र की शुरुआत

(केन्द्र शिक्षक ये प्रयोग केन्द्र में अवश्य करवायें ।)

(क) कूदना (ख) 'ॐ कार' गुंजन (ग) मंत्रोच्चारण (घ) गुरु-प्रार्थना (ङ) प्राणायाम (च) चमत्कारिक ॐकार प्रयोग (१० बार) व त्राटक (५ मिनट) करवायें । ये दोनों प्रयोग पूज्य बापूजी के श्रीविग्रह को निहारते हुए करवायें ।

(छ) सामूहिक जप (११ बार)

२. सुविचार : कोई कैसा भी व्यवहार करे, उससे प्रभावित हुए बिना, सम रह के आप अपनी उद्देश्यपूर्ति कर लीजिये ।

- ऋषि प्रसाद, फरवरी २०१९

३. आओ सुनें कहानी :

बालक स्कंदगुप्त की वीरता

- पूज्य बापूजी

उद्यम, साहस, धैर्य, बुद्धि, शक्ति, पराक्रम - ये छः गुण जिसे समाज में, जिस व्यक्ति में आये, उसने परिस्थितियों पर अपना साम्राज्य स्थापित किया । पाँचवीं

शताब्दी की बात है, भारत पर विदेशियों ने आक्रमण किया था। हूण, यवन और शक अपने-अपने लाखों सैनिकों को लिये हमारे देश की सीमा की ओर बढ़ रहे थे। इन जातियों ने यूरोप और चीन को पददलित किया था और रोम-साम्राज्य के टुकड़े-टुकड़े कर डाले थे। अब ये बर्बर भारत को भी अपने पैरों-तले रौंदना चाहते थे। सम्राट कुमारगुप्त उस समय भारत के शासक थे। उनके १३ वर्षीय बेटे का नाम था स्कंदगुप्त। उसने आक्रमण का समाचार सुना तो दौड़कर सम्राट के मंत्रणा-गृह में घुस गया। यह १३ वर्ष का किशोर कहता है : "पिताजी ! मुझे आज्ञा दीजिये।"

पिता ने कहा : "बेटा ! तू बच्चा है, अभी कच्चा है।"

"पिताश्री ! उद्यम, साहस, धैर्य, बुद्धि, शक्ति, और पराक्रम जिसके पास हैं, वह परिस्थितियों के सिर पर पैर रखकर अपना मकसद हासिल करता है।"

बेटे का उत्साह, वीरता और दृढ़ता देखकर पिता ने

फौजी दिये और स्कंदगुप्त डंका बजाता-बजाता निकल पड़ा। जहाँ रात्रि होती वहाँ अपने सैनिकों में प्राणबल भरता, संकल्पबल भरता। यह वीर पंचनद की पहाड़ी सीमा और तलहटियों में दुश्मनों को सबक सिखाने चल पड़ा। पर्वतमाला के उस ओर हूणों की सेनाएँ थीं और इस ओर की हरी-भरी समतल भूमि पर मगध की सेनाओं का पड़ाव था। पहाड़ की चोटी से युद्ध का शंखनाद हुआ। सफेद घोड़े पर चढ़ा हुआ स्कंदगुप्त आज दानवों का दलन करते हुए साक्षात् पार्वतीनंदन स्कंद-सा ही प्रतीत होता था। उसकी तलवार विद्युत-वेग से चलकर शत्रु-सेना का विध्वंस कर रही थी। देखते-ही-देखते हूण सेना भागने लगी और मगधनरेश का नरेश का झंड़ा फहराया १३ वर्ष के बालक ने!

तो तुम तो बड़े हो, समझदार हो, तुम भी, संकल्प करो। छत्रपति शिवाजी, महाराणा प्रताप की यह कर्मभूमि है। संकल्प करो कि हमारा लक्ष्य भारतीय संस्कृति की ऊँचाइयों को छूना है।

लक्ष्य न ओझल होने पाये, कदम मिलाकर चल[१]।

सफलता तेरे चरण चूमेगी, आज नहीं तो कल॥

१. शास्त्र और ब्रह्मज्ञानी संतों से

- लोक कल्याण सेतु, अप्रैल २०१६

*** प्रश्नोत्तरी :** १. किसने परिस्थितियों पर अपना साम्राज्य स्थापित किया ?

२. कुमारगुप्त के बेटे का नाम क्या था और उसकी आयु कितनी थी ?

४. भजन-संध्या : कदम अपने आगे बढ़ाता चला जा...

https://youtu.be/1hesGY4xPWE

५. उन्नति की उड़ान :

तो आप समाज व देश के कर्णधार बन जायेंगे

विद्यार्थियों को माता-पिता,बड़े-बुढ़ो एवं गुरुजनों के अनुशासन में रहना चाहिए । सादगी,सदाचार,ब्रह्मचर्य धारण करना चाहिए । कम खर्चीला बनना चाहिए । समय निकालकर सदग्रंथ व सत्साहित्य पढ़ते रहना चाहिए । ब्रह्मज्ञानी संतों के सत्संग का लाभ लेना चाहिए तथा अपने को शिष्ट, सौम्य एवं संयमी बनाना चाहिए ।

आज के विद्यार्थी ही देश के भावी कर्णधार हैं । वे ही आगे

चलकर अधिकारी,नेता,अध्यापक, वैज्ञानिक, भक्त ,साधु-संत आदि होंगे । आप ही देश ,समाज और अपने जीवन को मुखरित करनेवाले होंगे । अतः मैकाले की शिक्षा तथा फ्रायड के मनोविज्ञान को त्यागकर नैतिक व आध्यात्मिक उन्नति हो ऐसी भारतीय गुरुकुल शिक्षा को जीवन में लाना चाहिए और भारतीय संस्कृति के संस्कारो से लौकिक व आध्यात्मिक उन्नति कर परिवार, समाज व देश के मंगल में यत्नशील होना चाहिए ।

- लोक कल्याण सेतु, अप्रैल २०१५

६. साखी :

क. वे 'रहिम' नर धन्य हैं, पर उपकारी अंग ।
बाटनवारे को लगै, ज्यों मेंहदी को रंग ॥

अर्थ : धन्य हैं वे लोग, जिनके अंग-अंग में परोपकार समा गया है । जैसे मेंहदी पीसनेवाले के हाथ अपने-आप मेंहदी से रच जाते हैं, वैसे ही परोपकार करनेवाले के अंग-अंग में परोपकार समा जाता है ।

- ऋषि प्रसाद, अगस्त २०१९

ख. जरउ सो संपत्ति सदन सुखु सुहृद मातु पितु भाइ ।

सनमुख होत जो राम पद करै न सहस सहाइ ॥

अर्थ : वह सम्पत्ति, घर, सुख, मित्र, माता-पिता, भाई जल जाय जो श्रीराम-पद के सम्मुख होने में (परमात्म-प्राप्ति में) हँसते हुए (प्रसन्नतापूर्वक) सहायता न करे ।'

- लोक कल्याण सेतु, सितम्बर २०१६

७. गतिविधि : बच्चों के दो समूह बनायें । दोनों समूहो को हमारे देश के लिए किस-किस ने बलिदान दिया था, उनका नाम और उनके क्षेत्र का नाम बताना है । जो समूह सबसे ज्यादा नाम बता बतायेगा वह विजेता होगा ।

८. वीडियो सत्संग : मनोबल को चमत्कारी ढंग से बढ़ानेवाला सत्संग

https://youtu.be/Bgy7BW7aZFc

९. गृहकार्य : इस सप्ताह बच्चों को रोज भोजन करने से पहले ४-५ आशारामायण पंक्तियों का पाठ करना है और भगवन्नाम जप करके हास्य प्रयोग करना है ।

१०. ज्ञान का चुटकुला :

शिक्षक : "कपिल ! बता कि ४ आदमी एक खेत १ दिन में जोतते हैं तो ३ आदमी उस खेत को कितने दिन में

जोतेंगे ?''

कपिल : ''सर ! वो ३ आदमी खेत जोतेंगे ही नहीं ।''

शिक्षक : ''क्यों ?''

कपिल : ''क्योंकि वो लोग दुःखी होंगे कि चौथा आदमी कहाँ गया ?''

सीख : हमें कोई उत्तर नहीं आता हो तो उसका जवाब देने के लिए अक्सर हम कोई-न-कोई बहाना ढूँढ़ लेते हैं । समय से पढ़ाई करेंगे तो हमें कोई बहाना ढूँढ़ने की जरूरत ही नहीं पड़ेगी ।

११. पहेली :

कौन थे ऐसे वीर अनोखे, मगध का परचम हाथ में ले के ।
हूण शक यवन को धूल चटाया, कुमारगुप्त के पुत्र जो ऐसे ॥

(उत्तर : बालक स्कंदगुप्त)

१२. स्वास्थ्य सुरक्षा :

(क) प्रयोग और लाभ :

*** हाथों की उँगलियों का व्यायाम**

सुखासन में बैठकर दोनों हाथों को कंधे की सीध में सामने की ओर फैला दें ।

अब दोनों हाथों की उँगलियों को यथासंभव तानिये,

फैलाइये, जिससे उनमें इतना तनाव उत्पन्न हो जाय कि आप आसानी से सह सकें।

इसके बाद हाथों को शिथिल कर सबसे पहले अँगूठों को अंदर की तरफ मोड़ें, फिर उँगलियों को भी मोड़कर मुट्ठी भींच लीजिये और पुनः हाथों को शिथिल कर मुट्ठी खोलकर उँगलियों को अच्छी तरह फैलायें। ऐसा १० बार करें।

❊ कलाई का व्यायाम

सुखासन में बैठें। फिर दोनों हाथों को कंधे की सीध में फैला दें।

अब अँगूठे अंदर की ओर रखते हुए मुट्ठी बाँधकर कलाई से आगे के भाग को परस्पर विपरीत दिशा में अंदर की ओर व बाहर की ओर १०-१० बार गोलाकार घुमायें।

इस बात का ध्यान रखें कि केवल कलाई में हलचल हो। हाथों में अनावश्यक हलचल न हो।

- 'बाल संस्कार कैसे चलायें' साहित्यसे

१३. संस्कृति सुवास : ॐ कार का महत्त्व

ॐ = अ+उ+म+(ँ) अर्ध तन्मात्रा । ॐ का 'अ' कार स्थूल जगत का आधार है । 'उ' कार सूक्ष्म जगत का आधार है। 'म' कार जगत का आधार है । अर्ध तन्मात्रा जो इन तीनों जगत से प्रभावित नहीं होता बल्कि तीनों जगत जिससे सत्ता-स्फूर्ति लेते हां फिर भी जिसमें तिलभर भी फर्क नहीं पड़ता, उस परमात्मा का द्योतक है ।

'ॐ' आत्मिक बल देता है । 'ॐ' के उच्चारण से जीवनशक्ति ऊर्ध्वगामी होती है । इसके सात बार के उच्चारण से शरीर के रोग के कीटाणु दूर होने लगते हैं एवं चित्त से हताशा-निराशा भी दूर होती है । यही कारण है कि ऋषि-मुनियों ने सभी मंत्रों के आगे 'ॐ' जोड़ा है । शास्त्रों में भी 'ॐ' की बड़ी भारी महिमा गायी है । भगवान शंकर का मंत्र हो तो ॐ नमः शिवाय । भगवान गणपति का मंत्र हो तो : ॐ गणेशाय नमः । भगवान राम का मंत्र हो तो : ॐ रामाय नमः । श्रीकृष्ण का मंत्र हो तो : ॐ नमो भगवते वासुदेवाय । माँ गायत्री का मंत्र हो तो : ॐ भूर्भवः

स्वः तत्सवितुर्वमेण्यं भर्गोदेवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् । इस प्रकार सब मंत्रों के आगे 'ॐ' तो जुड़ा ही है।

पतंजलि महाराज ने कहा है : तस्य वाचकः प्रणवः।'ॐ'(प्रणव) परमात्मा का वाचक है, उसकी स्वाभाविक ध्वनि है ।

'ॐ' के रहस्य को जानने के लिए कुछ प्रयोग करने के बाद रूस के वैज्ञानिक भी आश्चर्यचकित हो उठे । उन्होंने प्रयोग करके देखा कि जब व्यक्ति बाहर एक शब्द बोले एवं अपने भीतर दूसरे शब्द का विचार करे तब उनकी सूक्ष्म मशीन में दोनों शब्द अंकित हो जाते थे। उदाहरणार्थ, बाहर से 'क' कहा गया हो एवं भीतर विचार 'ग' का किया गया हो तो 'क' और 'ग' दोनों छप जाते थे । यदि बाहर कोई शब्द न बोले, केवल भीतर विचार करे तो विचारा गया शब्द भी अंकित हो जाता था ।

किन्तु एकमात्रा 'ॐ' ही ऐसा शब्द था कि व्यक्ति केवल बाहर से 'ॐ' बोले और अंदर दूसरा कोई भी शब्द विचारे फिर भी दोनों ओर का 'ॐ' ही अंकित होता था ।

अथवा अंदर 'ॐ' का विचार करे और बाहर कुछ भी बोले तब भी अंदर-बाहर का 'ॐ' ही छपता था।

समस्त नामों में 'ॐ' का प्रथम स्थान है। मुसलमान लोग भी 'अल्ला होऽऽऽ अकबर...' कहकर नमाज पढ़ते हैं जिसमे 'ॐ' की ध्वनि का हिस्सा है।

सिख धर्म में भी 'एको ओंकार सतिनामु...' कहकर उसका लाभ उठाया गया है। सिख धर्म का पहला ग्रंथ है 'जपुजी' और 'जपुजी' का पहला वचन है : एको ओंकार सतिनामु...

- 'बाल संस्कार' साहित्य से

१४. क्या करें, क्या न करें ?

* सोमवार को बाल कटवाने से शिवभक्ति की हानि होती है। पुत्रवान को इस दिन बाल कटवाने नहीं कटवाने चाहिए। मंगलवार को बाल कटाना मृत्यु का कारण भी हो सकता है। बुधवार को बाल,नख काटने-कटवाने से धन की प्राप्ति होती है। गुरुवार को बाल कटवाने से लक्ष्मी और

मान की हानि होती है । शुक्रवार लाभ और यश की प्राप्ति करानेवाला है । शनिवार मृत्यु का कारण होता है । रविवार तो सूर्यदेव का दिन है, इस दिन क्षौर कराने से धन, बुद्धि और धर्म की क्षति होती है ।

* मलिन दर्पण में मुँह न देखे ।

* सिर पर तेल लगाने के बाद उसी हाथ से दूसरे अंगों का स्पर्श नहीं करना चाहिए ।

- 'क्या करें, क्या न करें' साहित्य से

१५. खेल : विवेक दर्पण

शिक्षक विद्यार्थियों को अच्छी व गलत चीजें बोलें । जब अच्छी चीज बोली जाये तब विद्यार्थियों को 'तालियाँ' बजानी हैं और जब गलत चीज बोली जाये तब 'रोने की क्रिया' करनी है । गलत क्रिया करनेवाला बाहर हो जायेगा और सही करनेवाला विजयी होगा ।

१६. पूज्य बापूजी की जीवनी : योगलीला
(गतांक से आगे)

कोठरी के एक कोने में आसुमल प्रभु ध्यान में लीन है। मिलने के लिए आयी हुई पड़ोसन आसुमल की ओर मँहगीबा का ध्यान आकृष्ट करती है। पड़ोसन से प्रेरित हो माता ने आसुमल को ध्यान-भजन कम करने की सीख दी पर वे अडिग रहे।

"देखो बहन ! भगवान की सेवा-पूजा का काम लक्ष्मीजी का है। आसुमल उनका अधिकार छीन लेगा तो लक्ष्मीजी रुष्ट हो जाएँगी।"

ध्यान का स्वाद लगा तब ऐसे,
रहे न मछली जल बिन जैसे ।
हुए ब्रह्मविद्या से युक्त वे,वही है विद्या या विमुक्तये ॥

(आगे की कहानी अगले सप्ताह में)

१७. सत्र का समापन

(क) आरती : आरती का ट्रेक चलायें। आरती करते समय बच्चों को दोनों हाथों का दीया बनाकर (दीपक की भावना करें) आरती करने को कहें।

(ख) भोग : भोजन के पहले और प्रसाद बाँटने से पहले सभी बच्चे और केन्द्र शिक्षक भी ये श्री आशारामायण के पाठ का आनंददायी प्रयोग जरूर करें । श्री आशारामायण की एक पंक्ति एक बच्चा बोले, अगला बच्चा दूसरी पंक्ति बोले, इस प्रकार बारी-बारी से बोलते जायें अथवा तो सामूहिक ही सभी एक साथ पाठ करें और फिर एक साथ हास्य प्रयोग करते हुए 'नमः पार्वती पतये हर हर महादेव' का जयकारा लगायें । कभी सद्गुरुदेव की जय बोलें । इससे आनंद तो आयेगा ही साथ ही चित भी । भगवत्म्य और भोजन भी प्रसाद हो जायेगा ।

(ग) शशकासन : शशकासन करते समय पूज्य बापूजी के श्रीचरणों में प्रणाम करने की भावना करने को कहें ।

(घ) प्रार्थना : 'हे भगवान ! हम सबको सद्बुद्धि दो, शक्ति दो, निरोगता दो । ताकि हम सब अपने-अपने कर्तव्य का पालन करें और सुखी रहें ।'

(च) प्रसाद वितरण ।

।। चौथा सत्र ।।

१. सत्र की शुरुआत

(केन्द्र शिक्षक ये प्रयोग केन्द्र में अवश्य करवायें ।)

(क) कूदना (ख) 'ॐ कार' गुंजन (ग) मंत्रोच्चारण (घ) गुरु-प्रार्थना (ङ) प्राणायाम (च) चमत्कारिक ॐकार प्रयोग (१० बार) व त्राटक (५ मिनट) करवायें । ये दोनों प्रयोग पूज्य बापूजी के श्रीविग्रह को निहारते हुए करवायें ।

(छ) सामूहिक जप (११ बार)

२. सुविचार : पूरे मन से जो लोग काम करते हैं वे सुयोग्य हो जाते हैं ।

- ऋषि प्रसाद, फरवरी २०१९

३. आओ सुनें कहानी :

ऐसी हो गुरुवचनों में निष्ठा

'जिस शिष्य को गुरु के वचनों में श्रद्धा, विश्वास और सद्भावना होती है, उसका कल्याण अति शीघ्र होता है ।' महापुरुषों के अनुभव का यह वचन जिनके जीवन का अंग बनता है, वे ही गुरुभक्ति के रहस्य को समझकर गुरु-

तत्व अर्थात् ब्रहा का साक्षात्कार करने के अधिकारी बनते हैं। हमारे शास्त्र इस बात के साक्षी हैं।

ऐसे ही एक सत्शिष्य हो गये श्री नारायणदेवाचार्य। उनकी अपने गुरु श्री हरिवंशदेवाचार्य के प्रति अद्भुत निष्ठा थी। गुरुआज्ञा का पालन करने में वे प्राणों तक की बाजी लगाने में संकोच नहीं करते थे। उनके गुरुदेव की आज्ञा थी : 'सब प्राणियों में सर्वेश्वर प्रभु का अधिष्ठान जान सबसे प्रेम करना।'

एक बार वे कुछ लोगों के साथ परशुरामपुरी से पुष्कारराज जा रहे थे। मार्ग में सिंह के दहाड़ने की आवाज सुनायी दी। साथी भाग खड़े हुए पर नारायणदेवाचार्य गुरु-वाक्य में निष्ठा रखते थे, इसलिए सिंह में भी सच्चिदानंदस्वरुप अपने परमेश्वर-सर्वेश्वर के ही भाव में थे। वे आगे चलते गये। सिंह के निकट पहुँचे तो देखा कि उसके पैर में तीर चुभा हुआ है, जिसके कारण वह चल नहीं पा रहा है। उन्होंने अपने हाथ से उसका तीर निकाल दिया। सिंह मंत्रमुग्ध-सा देखता रहा। नारायणदेवाचार्य ने उसके सिर पर हाथ फेर के पुचकारा, पात्र से जल लेकर

उसके ऊपर छिड़का और 'श्री सर्वेश्वर, श्री सर्वेश्वर' कहते आगे चल दिये ।

मार्ग में कुछ शिकारी मिले । बोले : "महाराज ! इधर तो एक सिंह अभी गया है, जिसे हमने तीर मारकर घायल कर दिया है । आप उससे कैसे बच निकले ?"

आचार्य बोले : "वह सिंह अब साधु हो गया है । उसका तीर निकालकर मैंने पास के वृक्ष में घोंप दिया है ।"

शिकारियों को इस पर विश्वास नहीं हुआ पर आगे जाकर जब उन्होंने तीर को वृक्ष मे लगा देखा तो उनके आश्चर्य का ठिकाना न रहा । वे लौटकर आये और आचार्यजी के चरणों में गिरकर क्षमा-प्रार्थना की तथा हिंसा-वृति त्याग देने का वचन भी दिया।

नारायणदेवाचार्य की गुरु-वचनों में अटूट निष्ठा और श्रद्धा-विश्वास ने उन्हें गुरु-प्रसाद का अधिकारी बना दिया । उन्होंने गुरु की कृपा से आत्मप्रसाद तो पाया ही, साथ ही गुरु का बाह्य उत्तराधिकार भी पाया और आगे चलकर निम्बार्काचार्य पीठाधीश हुए ।

- लोक कल्याण सेतु, जून २०१५

❊ प्रश्नोत्तरी : १. किसका कल्याण शीघ्र होता है ?

२. हरिवंशदेवाचार्यजी के शिष्य का नाम क्या था ?

३. नारायणदेवाचार्यजी सिंह ने कुछ क्यों नहीं किया ?

४. नारायणदेवाचार्य जी को कैसे गुरु-प्रसाद का अधिकारी बना दिया ?

४. भजन-संध्या : गुरु की सेवा साधु जानें...

https://youtu.be/cd9diW08yVk

५. उन्नति की उड़ान :

विद्यार्थी का धर्म है विद्या सीखना, पढ़ना। भगवान की पूजा मानकर पढ़े। माता-पिता व बडों को प्रणाम करके उनके आवाद लेना। ब्रहाचर्य का पालन करना। जब शिक्षक पढ़ायें तो विधार्थी श्यामपट्ट पर एकाग्रतापूर्वक देखे और प्रश्न का उत्तर सावधानी से दें।

विद्यार्थी - जीवन पूरे जीवन की नींव है। बाल्यकाल में जो सुसंस्कार मिलेंगे, आगे चलकर वे ही जीवन में काम आयेंगे। इसमें अगर बुरी संगत, बुरी आदतें लग गयीं, बुरें कर्म हो गये तो जीवन लाचार, पराधीन, पराश्रित, दुःखी और रुग्ण हो जायेगा। अपने लिए तथा परिवार, समाज व

देश के लिए भी बोझा हो जायेगा ।

विद्यार्थी को चाहिए कि वह संयमी रहे,व्यायाम-आसन आदि करके स्वस्थ रहे और शरीर मजबूत बनाये । जप-ध्यान करके मजबूत व बुद्धि तेजस्वी बनाये और अपनी सुषुप्त शक्ति को जाग्रत करे ।

विद्यार्थीकाल कभी नकारात्मक न सोचे,पलायनवादिता के हलके विचार न करे । अनुत्तीर्ण हो जाय तब भी भागने के या आत्महत्या के विचार न करे । फिर से पुरुषार्थ करे तो अवश्य सफल होगा । प्रयत्न करो, प्रयत्न करो,अवश्य सफलता प्राप्त करोगे !

वो कौन-सा उकदा जो हो नही सकता ?
तेरा जी न चाहे तो हो नहीं सकता ।
छोटा-सा कीडा पत्थर में घर करे ।
इन्सान क्या दिले-दिलबर में घर न करे ?

- लोक कल्याण सेतु, अप्रैल २०१५

६. साखी :

क. भक्ति भक्त भगवंत गुरु, चतुर नाम वपु एक ॥
इनके पद वंदन किए, नाशत विघ्न अनेक ॥

अर्थ : भक्त, भक्ति. भगवान और गुरु चार नाम हैं, परन्तु शरीर एक है । इनके चरणों की वंदना से अनेक प्रकार के विघ्नों का विनाश हो जाता है ।

- लोक कल्याण सेतु, जुलाई २०१६

ख. ईश्वर तैं गुरु में अधिक, धारै भक्ति सुजान ।
बिन गुरु भक्ति प्रवीन हूँ, लहै न आतम ज्ञान ॥

अर्थ : विवेकी मनुष्य को ईश्वर से भी अधिक गुरु की भक्ति करनी चाहिए क्योंकि कोई मनुष्य समस्त शास्त्रों में प्रवीण हो तो भी गुरुभक्ति के बिना आत्मज्ञान नहीं पा सकता ।

- लोक कल्याण सेतु, जून २०१६

७. गतिविधि : बच्चों के दो समूह बनायें । पहले समूह को श्रीआशारामायण जी का कोई भी एक शब्द देना है । उस शब्द से बच्चों को पंक्ति पूरी करनी है । पहला समूह दूसरे समूहों को एक शब्द देगा वह पंक्ति पूरी करेंगे । फिर दूसरा समूह पहले समूह को शब्द देगा । दोनों समूह एक-दूसरे को शब्द देंगे । जो समूह दो मिनट में दिये गये शब्द की ज्यादा पंक्ति पूरी करके बतायेंगे वह विजेता होगा ।

8. dr{S`m gËgJ … Jé^{ŠV H$^r AZmW Zhr hmVr...
https://youtu.be/TxJo1cY7fnc

9. JhH$m` … JéMaUm _ I Õm Ama {ZîRm H$g ~Tm`| ? dh AnZr ZmQ~H$ _ {b I H$a bm`| &

10. kmZ H$m MQH$bm …

amOm … ""H$mZ hm V_ ?''

ZJadmgr … ""hOa ! _ ZJadmgr h &''

amOm … ""BVZr amV H$m _hb H$ Amg-nmg Š`m H$a ah hm ?''

ZJadmgr … ""dm hOa... _ Vm... ` hr...

amOm … ""g{ZH$m Bg ~Xr ~Zm {X`m Om` &''

ZJadmgr … ""Zht hOa ! ah_ H$a & _P ~Xr _V ~ZmB` _P ~Xm hr ahZ Xr{O` &''

gr I … Egm H$mB ^r H$m` H$a {Ogg gm_Zdmb H$m eH$ hm & Ama gmM-g_PH$a ~mbZm Mm{hE &

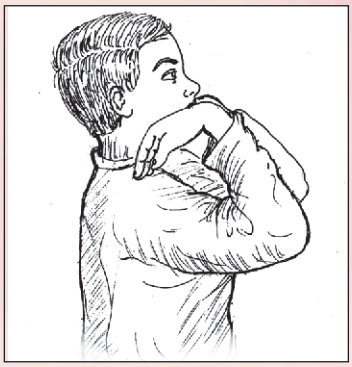
11. nhbr …

Zmam`U XdmMm` hE EH$, CZH$ W Om Jé _hmZ &
d H$hV I rh[a g~_h, Vm g~g AnZr àrV g_mZ &&

(CÎma … I r h[adeXdmMm`Or)

12. ñdmñÏ` ga j m …

(H$) à`mJ Ama bm^ …



* HmhZr H$m ì`m`m_

g I mgZ _| ~R>| & {\$a XmZm| hmWm| H$m gm_Z H$s Ama H$Y| H$s grY _| \$bm X| & hW{b`m D$na H$s Ama ah|, A~ XmZm| hmWm| H$m H$mhZr g _mS>H$a CJ{b`m g H$Y| H$m ñne H$a|, {\$a grYm \$bm X| Ÿ& (Bg g_` H$mhZr N>mVr H$s grY _| Ama Ñ[îQ> H$mhZr na H$[ÝÐV a I|) & Egm Xg ~ma H$a| & hmW _mS>Z Ama \$bmZ H$s {H$`m Aam_ndH$ H$a|, AZmdí`H$ I tMmVmZr Z H$a| &

* H$Ym| H$m ì`m`m_

g I mgZ `m àma{^H$ [ñW{V _| ~R>| Ÿ& A~ XmZm| hmWm| H$m H$mhZr g _mS>H$a H$Ym| H$ g_H$j Bg àH$ma a I| {H$ CJ{b`m H$Ym| H$m ñne H$a| Ÿ&

A~ XmZm| hmWm| H$s H$mh{Z`m| H$m AmJ H$s Ama {_bmV hE naña {dnarV {Xem _| AÝXa H$s Ama d ~mha H$s

Ama dÎmmH$ma K_m`| Ÿ&

XmZm| Ama g 10-10 ~ma H$a| Ÿ&

bm^ … `h ì`m`m_ CZH$ {bE ~hV bm^Xm`H$ h, Om Á`mXm {b I Z, QmBqnJ, SmBJ Am{X H$m H$m_ H$aV h & `{X d H$N> Xa VH$ `h ì`m`m_ H$a| Vm CZH$ hmWm| H$m VZmd d XX Xa hm OmVm h Ÿ&

- "~mb gñH$ma H$g Mbm`|' gËgm{hË` g

13. gñH${V gdmg … {hÝX Y_ _| Š`m Ama Š`m ?

^JdmZ H$ AdVma Š`m ?

^JdmZ H$éUmde {d{dY AdVma YmaU H$aH$ _Ë`bmH$ _| AmV h `h {Xì` ahñ` {hÝX Y_ H$m XeZ (gÕm{VH$ {dMmaYmam) h &

I r_X^JdXJrVm (4.7-8) _| AmVm h …

`Xm `Xm {h Y_ñ` ½bm{Z^d{V ^maV &

Aä`ËWmZ_Y_ñ` VXmË_mZ gOmå`h_ &&

n[aÌmUm` gmYUm {dZmem` M XîH$Vm_ &

Y_gñWmnZmWm` gå^dm{_ `J `J &&

"h ^maV ! O~-O~ Y_ H$s hm{Z Ama AY_ H$s d{Õ hmVr h, V~-V~ hr _ AnZ ê$n H$m aMVm h AWmV gmH$maê$n g bmJm H$ gå_ I àH$Q> hmVm h & gmY néfm H$m CÕma H$aZ H$ {bE, nmnH$_ H$aZdmbm H$m {dZme H$aZ H$ {bE Ama Y_ H$s AÀN>r Vah g ñWmnZm H$aZ H$ {bE _ `J-`J _ àH$Q> hAm H$aVm h &'

` Bída-AdVma H$ {Xì` hV ^JdmZ Z ñd` ~Vbm` h &

- F${f àgmX, {gVå~a 2019

14. Š`m H$a, Š`m Z H$a ?

* nñVH$ I br N>mS>H$a Z Om` & CZ na na Z a I Ama Z CZg V[H$` H$m H$m_ b & Y_JWm H$m {def AmXa H$aV hE ñd` eÕ, n{dÌ d ñdÀN> hmZ na hr CÝh ñne H$aZm Mm{hE & CJbr _ WH$ bJmH$a nñVH$m H$ nîR> Z nbQ> &

* Xga H$ nhZ hE H$nS>,OV Am{X Z nhZ &

* hmW-na g ^{_ H$XaZm,{VZH$ VmS>Zm,~ma-~ma {ga na hmW \$aZm, ~Q>Z Q>Q>mbV ahZm,ì`W hr

P_Zm,CJ{b`m MQ> I mV ahZm - ` ~a ñd^md H$ {M• h & AV… ` gdWm Ë`mÁ` h &

* AmgZ H$m na g I tMH$a `m \$Q> hE AmgZ na Z ~R> &

- Š`m H$a, Š`m Z H$a, gm{hË` g

15. I b … EH$mJVm ~T>mZdmbm I b

~ÀMm H$m am_m`U d _hm^maV H$ nmÌm H$ Zm_ ~Vm` & O~ am_m`U H$ nmÌm H$ Zm_ ~mb Om` V~ ~ÀMm H$m ~R>Zm h Ama O~ _hm^maV H$ nmÌm H$ Zm_ ~Vm` Om` V~ I S> hmZm h Ÿ& Om JbV {H$`m H$aJm dh I b g ~mha hm Om`Jm & Om ~ÀMm Am{I a VH$ ghr {H$`m H$aJm dh {dOVm hmJm &

am_m`U H$$ nmÌ	_hm^maV H$$ nmÌ
amOm XeaW	\$\$ rH$îU
amOm OZH$	^rî_ {nVm_h
I ram_	`{Y{îR>a
grVm	AOZ
bú_U	^r,
^aV, eÌ¿Z	ZH$b
	ghXd

16. nÁ` ~mnOr H$s OrdZr … `mJbrbm

(JVmH$ g AmJ)

Amg_b haamO am{Ì _| WH$-_mX {nVmOr H$s MaUgdm H$aV ahV & {nVm H$ AVöX` g AmerdmX C_S> nSm … ""Aa ~Q>m ! A^r VH$ V gm`m Zhr ? gm Om & Våhma Ûmam bmJm| H$ H$m` na hmJ & Våhmam Zm_ ameZ hmJm &''

~hV amV VH$ na X~mV, ^a H$R> {nV Am{ef nmV &
nÌ Våhmam OJV _|, gXm ahJm Zm_ &
bmJm| H$ V_ g gXm naU hmJ H$m_ &&

...Ama EH$ {XZ AnZ Á`îR> nÌ OR>mZX H$ hmWm| _|
n[adma H$s Odm~Xmar gmn WmD$_bOr ñdJ à`mU H$a J` &
{ga g hQ>r {nVm H$s N>m`m, V~ _m`m Z Omb \$bm`m &
am_Or _{Xa _| Amg_b H$sVZ _| ^md{d^ma hm OmV & Xa amV VH$ Xh^mZ ^bmH$a h[a-H$sVZ _| CÝ_Îm ~Z OmV &

(AmJ H$s H$hmZr AJb gßVmh _|)

17. gÌ H$m g_mnZ

(H$) AmaVr … AmaVr H$m Q>H$ Mbm`| & AmaVr H$aV g_` ~ÀMm| H$m XmZm| hmWm| H$m Xr`m ~ZmH$a (XrnH$ H$s ^mdZm H$a) AmaVr H$aZ H$m H$h| &

(ख) भोग : भोजन के पहले और प्रसाद बाँटने से पहले सभी बच्चे और केन्द्र शिक्षक भी ये श्री आशारा-मायण के पाठ का आनंददायी प्रयोग जरूर करें । श्री आशारामायण की एक पंक्ति एक बच्चा बोले, अगला बच्चा दूसरी पंक्ति बोले, इस प्रकार बारी-बारी से बोलते जायें अथवा तो सामूहिक ही सभी एक साथ पाठ करें और फिर एक साथ हास्य प्रयोग करते हुए 'नमः पार्वती पतये हर हर महादेव' का जयकारा लगायें । कभी सद्गुरुदेव की जय बोलें । इससे आनंद तो आयेगा ही साथ ही चित भी । भगवत्म्य और भोजन भी प्रसाद हो जायेगा ।

(J) eeH$mgZ ... eeH$mgZ H$aV g_` nÁ` ~mnOr H$ I rMaUm _| àUm_ H$aZ H$s ^mdZm H$aZ H$m H$h| &

(K) àmWZm ... "h ^JdmZ ! h_ g~H$m gX~{Õ Xm, e{ŠV Xm, {ZamJVm Xm & Vm{H$ h_ g~ AnZ-AnZ H$Vì` H$m nmbZ H$a| Ama g I r ah| &'

(M) àgmX {dVaU &

कुदरत के आखिरी नियम बहुत कठोर हैं। अंत में तुम्हारे मोह पर डंडा मारेंगे। अतः अभी से सावधान हो जाओ। झूठ-कपट, छल-प्रपंच को भीतर से छोड़ते जाओ। आसक्ति का आवरण धीरे-धीरे हटाते जाओ। अन्यथा अंत समय में जबरन सब छीन लिया जायेगा। लोग मोह छोड़ने की जगह पर आकर भी मोह करने लग जाते हैं। संत के पास आकर भी मकान-दुकान, नौकरी-धंधा माँगते हैं, आत्मज्ञान नहीं माँगते।

- पूज्य बापूजी (ऋ.प्र. जुलाई २००४)

* * *

~mb gñH$ma H$ÝÐ H$s A{YH$ OmZH$mar H$ {bE gånH$ H$a ...
~mb gñH$ma {d^mJ, gV Ir Ameam_Or Am I _, _mQam,
gm~a_Vr, Ah_Xm~mX - 5
Xa^mf ... 079-61210749/50/51
whatsapp - 7600325666,
email - bskamd@gmail.com,
website : www.balsanskarkendra.org